

くらしの炎

vol.159

- 炎でかんたんクッキング
- 料理教室にいらっしやい
- つどいちゃんの炎JOYたいむす キリンビール 仙台工場さま
- つどいちゃんからのお知らせ
- 読者プレゼント「キリン一番搾り生ビール350ml缶 6缶パック」



炎でかんたんクッキング

家族みんなが喜ぶ! おかずにもなるおつまみレシピ

大葉と梅を使った餃子は、さわやかな風味で夏の食卓にぴったり。定番のポテトサラダは、ほんのひと手間であじわい味がぐっと変わります。



大葉とカリカリ梅のかわり餃子

お手軽度
調理時間 約40分

材料 (20~25コ分)

49kcal/1コ分 (23コできた場合)

キャベツ	200g
長ねぎ	10cm分
大葉	20枚
塩	小さじ1/4
カリカリ梅 (9%塩分)	正味40g
豚ひき肉	170g
砂糖・酒・しょうゆ	各小さじ1
A オイスターソース・ゴマ油	各小さじ1
にんにく・しょうが (おろし)	各小さじ1/2
黒コショウ	少々
餃子の皮 (大判)	20~25枚
サラダ油	適量

作り方

- キャベツ、長ねぎはみじん切りにする。大葉はせん切りにする。ボウルに入れて塩を加えてもみ、さらに包んで絞る。
野菜の水気を少し絞っておくと、パリッと焼き上がりやすくなります。
カリカリ梅は種を取り出し、粗く刻む。
- Aを粘りが出るまで混ぜる。1も加えて、全体が均一になるように混ぜる。
- 餃子の皮の真ん中に、肉だねをのせる。皮の周りに水(適量・分量外)をつけ、片面にひだをつけながら三日月型に包む。
- フライパンにサラダ油をひき、餃子を間隔を開けて並べて強火で焼く。
先に底を焼いておくと、フライパンからはがれやすくなります。
熱湯100cc程度(分量外)を加えて、フタをして中火で5分蒸し焼きにする。(タイマー機能使用) 水気がすべて飛んだら、鍋肌からサラダ油を回し入れる。強火で餃子の底をパリッと焼く。皿をフライパンにかがせ、ひっくり返して盛り付ける。
フライパンをひっくり返す時、腕に油が垂れないよう注意!

ひと手間でもっとおいしく! ポテトサラダ

お手軽度
調理時間 約30分

作り方

- じゃがいもは芽を除き、皮をむいて、4等分にして水にさらす。にんじんは3mmの厚さのいちよう切りにする。
- 1を、中火で15分程度ゆでる。(タイマー機能使用) じゃがいもに火が通ったら、湯を捨てる。再度火をかけ、鍋を揺すって粉吹きいも状に水気をしっかりと飛ばす。ポウルに移してじゃがいもをつぶし、熱いうちにAで下味をつけて、粗熱をとる。
熱いうちに下味をつけると、味がよくなじみます。
- きゅうり、たまねぎは薄切りにして、塩を加えてもみ、さらに包んで絞る。ハムは1.5cm角の色紙切りにする。
生の野菜は事前に水分を絞ると、時間がたっても水っぽくありません。
- よく混ぜたBを2に加えてなじませる。3も加えて混ぜる。
マヨネーズにコンソメと砂糖を少量加えると、酸味が穏やかに! 器に盛り、パセリを飾る。

材料 (5人分)

205kcal/1人分

じゃがいも (男爵)	正味400g (中3~4コ程度)
にんじん	1/3本
A レモン汁	小さじ1
塩・黒コショウ	少々
きゅうり	1/3本
たまねぎ	小1/4コ
塩	少々
ハム	4枚
B マヨネーズ	大さじ6
顆粒コンソメ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
黒コショウ	少々
パセリ (みじん)	適宜



レシピ作成: 仙台市ガス局 管理栄養士 小関 奏子

ガス局ホームページにはレシピがいっぱい!

毎月更新! 献立づくりに役立つレシピを食材別に紹介しています。